

Mudansha Kai und Yudansha Kai-Trainingstreffen am 30. November 2013 in Bruneck

Das **Mudansha Kai und Yudansha Kai-Trainingstreffen** ist eine einmalige Übungsgelegenheit für alle ehrgeizigen Yoseikan Budokas. Vom Anfänger bis zum Elite-Yoseikan Budoka findet hier jeder seine Anleitung zum persönlichen Fortschritt für Yoseikan-Technik, Katas, Bodenkampf, Waffenkampf, Nage Waza, Kansetsu Waza und Aikido Yoseikan – vom Techniktraining bis hin zum Performancetraining.

Die erfolgreichsten Yoseikan Budokas Südtirols und des Trentino – "Mitglieder der WYF Teacher School und des Gruppo Tecnico Nazionale AIYB" – bilden das Vermittler-Gerüst dieses aktualisierten und intensiven traditionellen Standardangebots für fernöstliches Budo.

Bereits eine ganze Generation von Yoseikan Budokas trainierte und trainiert heute noch bei diesem erfolgreichen Trainingstreffen.

Das Trainingstreffen setzt zudem weitere Schwerpunkte: praxisnahe trainingsmethodische Leistungssteigerung, Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung, philosophisches Hintergrundwissen und besonderes Training für Leistungsklassen Kyu und Dan

Last but not least die Motivation: Nach dem Training möchte man sofort raus und weitermachen!

Schwerpunkte des Trainings sind:

- Kata Happoken: Nidan, Sandan, Yodan
- Kata Hashakuken: Shodan, Yodan
- Die Yoseikan Budo-Grundlagen: Yoseikan Happon und Ken Roppo
- Yoseikan Budo-Stages für alle
- WYF – TS Modultraining für Schüler: Nage Waza, Jyu No Kata, Ippon Kihon Kumite
- Yoseikan-Cardio-Training: Modul 1 – Basis-Choreografie
- Bewegung am Boden
- funktionelles Potenz- und Konditionstraining
- Aikido Yoseikan-Seminar: diverse Techniken und Übergänge
- Umgang mit Stock und Messer: Jo No Kata, Ken Kihon Kumite und Tanto No Kata

TRAININGSLEHRGANG

Mudansha Kai – Yudansha Kai

in BRUNECK
für ALLE KYU & DAN

30.11.2013

mit

M° Roman Patuzzi, 7° Dan (W.T.C.),

W.Y.F. – Teacher School:

Christian Malpaga, 4° Dan; Florian Spechtenhauser, 3° Dan; Omar Sterni, 3° Dan,

AIYB – Gruppo Tecnico Nazionale:

Jonny Milesi, Richard Paraza, Werner Ploner, Klaus Schwienbacher, Christoph Hueber, Barbara Kessler

Uhrzeit		Halle 1		Halle 2		Halle 3
08.30			Anmeldung und Kurshinweise			
09.00-10.00	1	Kata Happoken Nidan	3	Training Randori – Schiedsrichter	2	Kata IAI-Training
10.00-11.00	1	Training Potenztraining – Sacktraining	2	Techniken Jo	3	Techniken Bodentechniken – Modul 1
11.00-12.00	1	Kata Yoseikan Happon	3	Techniken Nage Waza	2	Kata Tanto No Kata
12.00-13.00	1	Techniken Bodentechniken – Module	3	Konzepte Jyu No Kata	2	Kata Hashakuken Shodan
13.00-14.30	3	STAGE: Yoseikan Budo-Stage für alle Kyu und Dan mit M° Roman Patuzzi				
14.30-15.30	3	Training Module Yoseikan Cardio Training	1	Kata Ken Roppo	2	Techniken Ken Kihon Kumite 1-4
15.30-16.30	3	Kata Happoken Sandan	1	Training Ippon Kihon Kumite-Training	2	Kata Hashakuken Yodan
16.30-18.00	3	STAGE: Aikido Yoseikan-Stage für alle mit M° Roman Patuzzi				

1 Kyu-Bereich

Das technische Angebot richtet sich in erster Linie an alle Kyu, ist aber auch für Dan-Träger offen.

2 Dan-Bereich

Das technische Angebot setzt den ersten DAN voraus.

3 Offener Bereich

Offenes Training – alle können teilnehmen (Kyu und Dan).